
Macedonia di frutta: "to go" o meglio se preparata in casa?

Lun 02/08/2021 - 10:16

Una macedonia di frutta fresca è colorata, ha un aspetto appetitoso e in estate un sapore meravigliosamente rinfrescante. La regola delle "5 porzioni al giorno" (3 porzioni di verdura e 2 di frutta) prevede due porzioni di frutta al giorno. Allora, perché non approfittare più spesso della comodità di una macedonia pronta "to go" reperibile al supermercato?

La frutta tagliata ha un buon sapore non solo per noi umani, ma anche per molti microrganismi. Test di laboratorio condotti dalla rivista "ÖKO-TEST" e "Markt", la rivista dei consumatori dell'emittente tedesca NDR, hanno dimostrato in passato che le macedonie pronte sono contaminate da un numero, a volte, elevato di batteri intestinali, come lieviti e muffe. In alcuni casi, la quantità di batteri era così alta che i campioni sono stati giudicati non adatti al consumo o addirittura classificati come pericolosi per la salute. Grazie all'ambiente umido e alle sostanze nutritive contenute nella frutta, sulle superfici tagliate dei pezzi di frutta, i microrganismi trovano le condizioni ottimali per la loro proliferazione, soprattutto se le macedonie sono conservate per troppo tempo o a temperature eccessivamente alte. Per persone come, ad esempio, le donne in stato di gravidanza o gli anziani con carenze immunitarie, mangiare un prodotto contaminato può causare problemi di salute.

"È vero che la macedonia "to go" guadagna punti per la sua praticità", ammette Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, "ma tutti gli altri fattori parlano a favore della macedonia tagliuzzata da sé poco prima del consumo. Essa non solo è imbattibilmente fresca e relativamente più economica, ma non richiede neppure un imballaggio monouso dannoso per l'ambiente". Per inciso, l'aggiunta di un po' di succo di limone evita che i pezzi di frutta anneriscano. Nel caso in cui, di tanto in tanto, si volesse comunque optare per la comodità del prodotto pronto, è consigliato sceglierne uno conservato a basse temperature e con frutta priva di macchie marroni. Questi prodotti vanno, inoltre, consumati rapidamente o conservati in frigorifero fino al momento del consumo.